男性料理教室

ジャガイモのチジミ

出来上がり料理

作り方

❶ジャガイモは皮をむき、細切りにする。
軽く水にさらし、ザルに上げて水気をしっかり切る。
❷白菜キムチは粗みじん、青唐辛子はみじん切りにする。
❸豚ひき肉に酒、しょうゆ、おろしニンニクを加え、軽く下味をつける。
❹小麦粉、片栗粉を合わせ、塩を加える。卵をときほぐして加え、水も加えて、泡立て器で手早く混ぜる。
❺④の生地に②の白菜キムチ、青唐辛子、③の豚肉を加え混ぜる。
混ざったら①のジャガイモを加え、衣とよくなじむようゴムべらで混ぜる。
❻ホットプレートまたはフライパンを熱し、ごま油をひく。⑤の生地を少量ずつ、小さく丸くのせ、均等にならす。焼き色がついたら裏返し、フライ返しで上から平らに押す。縁から、ごま油を少し足しながら両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切って盛る。残りも同様に焼く。
❼調味料を合わせてチョカンジャンを作り、添える。

材料（２人分）

ジャガイモ……２個（約 200 グラム）
豚ひき肉……70 グラム
酒……小さじ２
しょうゆ……小さじ１
おろしニンニク……少々
白菜キムチ……100 グラム
青唐辛子……１本
小麦粉……80 グラム
片栗粉……20 グラム
塩……２つまみ
卵……１個
水……約 60cc
ごま油……適量
【以下、チョカンジャン（酢醤油）の材料】
しょうゆ……大さじ１
酢……大さじ１/２
おろしニンニク……少々
すりゴマ……少々
粉唐辛子……少々
みじんネギ……少々

ワンポイントアドバイス

じゃがいもは、焼く、煮る、炒める、揚げるなど、様々な調理方法があり、万能な野菜です。ビタミンＣ、ビタミンＢ１、ビタミンＢ６、食物繊維の他に過剰な塩分を排出するカリウムも豊富に含まれています。

その中でも特徴的なのは、ビタミンＣです。でんぷんに包まれているため、保存や加熱によっても成分が壊れにくく、効率的に摂取することができます。

ビタミンＣはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きや、また抗酸化作用もあり、動脈硬化の予防にも効果があります。

じゃがいもは品種によって味や食感が違うため、料理や好みによって使い分けし、さまざまな料理に活用してみてはいかがでしょうか。